

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

44.03.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физическая культура и спорт

(направленность (профиль)/ специализация)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Развитие двигательных качеств у школьников 8-10 лет в процессе  
физического воспитания на основе углубленного изучения футбола

Обучающийся

Е.А. Мельников

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, А.А. Подлубная

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

## **Аннотация**

на бакалаврскую работу Мельникова Евгения Александровича  
на тему: «Развитие двигательных качеств у школьников 8-10 лет в процессе  
физического воспитания на основе углубленного изучения футбола»

Ухудшение состояния здоровья детей за время обучения в школе остается актуальной проблемой. Сегодня важно повышать эффективность физического воспитания школьников, основанную на интересе и мотивации к занятиям физической культуры и спорта, возможности выбора содержания физкультурно-спортивной деятельности. Одним из привлекательных видов спорта для мальчиков младшего школьного возраста является футбол. По данным ряда специалистов, учебно-тренировочные занятия футболом благоприятно влияют на все системы организма, способствуют развитию двигательных качеств.

**Цель исследования** – улучшение двигательных качеств у мальчиков 8-10 лет в педагогическом и учебно-тренировочном процессе физического воспитания на основе углубленного изучения футбола.

### **Задачи исследования:**

1. Выявить исходный уровень развития двигательных качеств у мальчиков 8-10 лет экспериментальной и контрольной группы.
2. Организовать в педагогическом и учебно-тренировочном процессе физического воспитания углубленное изучение футбола для мальчиков 8-10 лет экспериментальной группы.
3. Определить уровень развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной и контрольной группы после проведения педагогического эксперимента.

**Гипотеза исследования** предполагается, что организация в педагогическом и учебно-тренировочном процессе физического воспитания углубленного изучения футбола будет способствовать улучшению развития двигательных качеств у мальчиков 8-10 лет экспериментальной группы.

## Оглавление

|  |     |
|--|-----|
| Введение.....  | 4   |
| Глава 1 Теоретический анализ литературных источников о физическом воспитании детей младшего школьного возраста с использованием спортивной игры футбол .....   | 8   |
| 1.1 Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.....   | 8   |
| 1.2 Значение спортивной игры футбол в процессе физического воспитания младших школьников для развития двигательных качеств.....  | 17  |
| Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....   | 25  |
| 2.1 Задачи исследования.....   | 25  |
| 2.2 Методы исследования .....  | 25  |
| 2.3 Организация исследования .....   | 30  |
| Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение .....  | 33  |
| 3.1 Организация в педагогическом и учебно-тренировочном процессе физического воспитания углубленного изучения футбола для мальчиков 8-10 лет экспериментальной группы .....                                | 33  |
| 3.2 Определение влияния углубленного изучения футбола на уровень развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной и контрольной группы до и после проведения педагогического эксперимента ..... | 38  |
| Заключение .....   | 455 |
| Список используемой литературы .....   | 477 |

## Введение

**Актуальность исследования.** Ухудшение состояния здоровья детей за время обучения в школе остается актуальной проблемой. Ряд специалистов изучающих данную проблему отмечают, что состояние здоровья, физическое развитие (ФР) и физическая подготовленность тесно взаимосвязаны друг с другом.

Специалистами Сизовой Н.Н., Исмагиловой Ю.Д. отмечается, что одним из важных компонентов здоровья является физическая составляющая, которая отражает жизнеспособность всех физиологических систем организма. Одними из причин, вызывающими заболевания на ранних стадиях развития человека относятся образ жизни, наследственные и другие негативные факторы. По их данным «Школьники представляют собой специфическую социальную группу, которую объединяет один возраст, особые условия жизни, манера поведения, нормы культуры и жизненные ценности. Подрастающая молодежь подвержена воздействию огромного числа потенциально опасных факторов, которые могут оказывать негативное влияние на состояние здоровья детей и приводят к длительному напряжению приспособительных физиологических механизмов. Здоровье является основным условием для удачной самореализации потенциала молодых людей в учебе и последующей взрослой жизни» [32].

Сегодня важно повышать эффективность физического воспитания школьников, основанную на интересе и мотивации к занятиям физической культуры и спорта, возможности выбора содержания физкультурно-спортивной деятельности. Одним из привлекательных видов спорта для мальчиков младшего школьного возраста является футбол.

По данным ряда специалистов, учебно-тренировочные занятия футболом благоприятно влияют на все системы организма, способствуют развитию двигательных качеств.

Специалистами В.П. Губа, А.В. Лексаковым и М.С. Полишкисом подчеркивается, что «Футбол – вид спорта, который развивает координацию,

выносливость, скоростные, скоростно-силовые возможности, оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся: восприятие, внимание, память, мышление, воображение» [37].

Таким образом, выбранная тема исследовательской работы по определению развития двигательных качеств у школьников 8-10 лет в процессе физического воспитания на основе углубленного изучения футбола является актуальной.

**Теоретическая база исследования** была определена в соответствии с изучением работ:

- по возрастным особенностям детей младшего школьного возраста Н.А. Баёва [1]; М.Б. Батюта, Т.Н. Князева [2]; Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова [7]; С.В. Дрокова [13]; А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб [33];
- по теоретико-методическим основам физического воспитания школьников Борисова В.В. [4]; В.И. Лях [20]; Л.П. Матвеев [22]; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов [41] и др.;
- по теоретическим основам развития двигательных способностей Г.Н. Германов [8]; В.М. Зацюрский [14]; В.Б. Иссурин [16]; В.Г. Никитушкин и др. [24]; В.Н. Платонов [27]; В.А. Гриднев [28]; Д.Г. Сидоров [29];
- по методике обучения техническим и тактическим основам игры в футбол К. Бишопс [3]; Х.Вайн [5]; С.В. Голомазов [9]; В.П. Губа и др. [11], [12], [37]; Е.В. Конеева [34]; И.В. Крысанкин [17]; Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков [35]; Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др. [36];

**Объект исследования:** педагогический и учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** организация углубленного изучения футбола мальчиками 8-10 лет в педагогическом и учебно-тренировочном процессе физического воспитания.

**Цель исследования** – улучшение двигательных качеств у мальчиков 8-10 лет в педагогическом и учебно-тренировочном процессе физического воспитания на основе углубленного изучения футбола.

**Задачи исследования:**

1. Выявить исходный уровень развития двигательных качеств у мальчиков 8-10 лет экспериментальной и контрольной группы.
2. Организовать в педагогическом и учебно-тренировочном процессе физического воспитания углубленное изучение футбола для мальчиков 8-10 лет экспериментальной группы.
3. Определить уровень развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной и контрольной группы после проведения педагогического эксперимента.

**Гипотеза исследования** предполагается, что организация в педагогическом и учебно-тренировочном процессе физического воспитания углубленного изучения футбола будет способствовать улучшению развития двигательных качеств у мальчиков 8-10 лет экспериментальной группы.

Для решения цели и задач в данной бакалаврской работе были подобраны

**методы исследования:**

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания (тесты) двигательных качеств;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки данных.

**Теоретическая значимость исследования.** Результаты, полученные в исследовательской работе, позволили обосновать значимость использования в физическом воспитании школьников углубленное изучение футбола, что способствовало улучшению развития двигательных качеств у мальчиков 8-10 лет.

**Практическая значимость.** Рекомендуется использовать данные исследовательской работы по определению влияния организации в педагогическом и учебно-тренировочном процессе физического воспитания углубленного изучения футбола на улучшение развития двигательных качеств у мальчиков младшего школьного возраста в практической работе учителей, тренеров, инструкторов и других педагогических работников в сфере физической культуры и спорта, как на уроках физической культуры, так и дополнительных учебно-тренировочных секционных занятиях во внеучебное время.

**Структура бакалаврской работы.** Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, содержит 3 таблицы, 7 рисунков, список используемой литературы – 42 источника. Бакалаврская работа изложена на 48 страницах.

# **Глава 1 Теоретический анализ литературных источников о физическом воспитании детей младшего школьного возраста с использованием спортивной игры футбол**

## **1.1 Физическое воспитание детей младшего школьного возраста**

В настоящее время наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья от класса к классу. Увеличивается количество детей, приходящих из дошкольного образовательного учреждения, имеющих нарушения в состоянии здоровья. Кроме того, повышается количество детей-школьников, относящихся к специальной медицинской группе. Одним из факторов, который влияет на снижение показателя уровня здоровья является уменьшение двигательной активности детей. Начиная с начальных классов необходимо приобщать детей к ведению здорового образа жизни, а также к занятиям физической культурой и спортом. Большую роль в этом должен оказывать процесс физического воспитания в общеобразовательной школе. Оно также важно, как и другие виды воспитания в системе образования. Оно направлено прежде всего на приобщение детей к систематическим занятиям физическими упражнениями, на формирование основ здорового образа жизни и культуры здоровья. Практические занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению состояния здоровья, гармоничному развитию организма в целом, улучшению психоэмоционального состояния, способствуют более быстрой адаптации к социальной жизни.

Описание понятия «физическое воспитание» встречается у авторов Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова [41], Л.П. Матвеева [21].

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов про физическое воспитание пишут, что «это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях» [41].

Автор Л.П. Матвеев отмечает, что «физическое воспитание можно определить, как педагогически направленный процесс функционирования физической культуры» [22].

Также Л.П. Матвеев пишет, что «Подобно любому педагогическому процессу, физическое воспитание включает систему направленных воздействий на сознание и поведение воспитываемых. Вместе с тем в физическом воспитании обеспечиваются систематические направленные воздействия на естественные свойства человеческого организма на основе адекватной двигательной деятельности, включающей физические упражнения. Специфическим содержанием физического воспитания является обучение двигательным действиям, из которых складываются рациональные формы двигательной деятельности человека, и воспитание способностей, основывающихся на физических качествах индивида» [22].

Авторами Ж.К. Холодовым и В.С. Кузнецовым подчеркивается, что «физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность» [41].

В разной литературе обращается внимание, что педагогический характер физического воспитания в полной мере нашло своё отражение в образовательных учреждениях, в том числе общеобразовательных школах начальных классах.

В федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обращается внимание на укрепление физического и духовного здоровья обучающихся. По предмету физическая культура данный стандарт устанавливает следующие требования по его освоению:

«1) формирование первоначальных представлений о значении физической

культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)» [39]

Основные задачи, которые ставятся в стандарте при реализации содержания предмета «Физическая культура» - «Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни». Одним из видов воспитания в стандарте выделяется также физическое воспитание [39].

В учебном пособии по физической культуре для школьников 1-4 классов В.И. Лях рекомендует включать теоретические сведения:

- о современных Олимпийских играх (о символике, идеях, традициях, выдающихся спортсменов России и др.);
- «о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- о циклических и ациклических способах передвижения человека;

- о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- об организации занятий, подборе одежды, обуви и инвентаря;
- об истории развития физической культуры и первых соревнований, о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- о физических упражнениях и их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств;
- о физической подготовке и её связи с развитием основных физических качеств;
- об основных физических способностях (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости);
- о физической нагрузке и её влиянии на повышение частоты сердечных сокращений» [20].

В процессе физического воспитания, как отмечается В.И. Лях, младшие школьники должны научиться выполнять комплексы физических упражнений (утренняя гимнастика, физкультминутка, профилактика нарушения осанки, развитие двигательных качеств, дыхательные упражнения, и др.). По спортивно-оздоровительной деятельности школьники младших классов должны освоить выполнение акробатических упражнений, гимнастических упражнений (на низкой перекладине, опорный прыжок, преодоление полосы препятствий, лазанье и перелазанье, строевые упражнения – строевые команды и приёмы и др.), легкоатлетические упражнения, передвижения на лыжах, а также элементарные действия с мячом и без мяча в таких спортивных играх, как футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч [20].

Большое значение в физическом воспитании играет учет возрастных особенностей, в частности детей младшего школьного возраста. Как отмечается в литературе Н.Ф. Лысовой и др.: «Онтогенез, с одной стороны, это целостный, с другой, - фазовый процесс. Каждая фаза, или этап, представляет собой закономерный качественный период, который протекает в определенных условиях» [7].

В продолжении авторами отмечается, что «Общепринятой классификации возрастных периодов нет. Одни исследователи за основу классификации возрастных периодов берут созревание половых желез, скорость роста и дифференцировки тканей и органов, другие - уровень созревания костей или степень развития ЦНС. Существующая в настоящее время возрастная периодизация с выделением периодов новорожденности, ясельного, дошкольного и школьного возрастов отражает скорее систему детских образовательных учреждений, нежели системные возрастные особенности» [7].

По данным ряда авторов подчеркивается, что «переход от одного периода к последующему является переломным этапом индивидуального развития, или критическим периодом». Также они пишут, что «эти периоды существенно влияют на последующие этапы развития организма и на весь жизненный цикл человека. Периоды наибольшей чувствительности к воздействию факторов внешней среды – сенситивные периоды. Они могут совпадать или не совпадать с критическими периодами. Выявление сенситивных периодов является непременным условием создания благоприятных адекватных условий для эффективного обучения и сохранения здоровья детей» [7].

Другими специалистами говорится, что младший школьный возраст (или второе детство) включает диапазон от 7 лет до 11 лет. По их данным в этом возрастном периоде происходит: «Образование апофизарных точек окостенения, окостенение эпифизов, заканчивается формирование грудной клетки. Начало формирования половых отличий таза. Смена зубов» [6].

Про младший школьный возраст специалисты отмечают, что это возраст, в котором происходит адаптация организма к обучению в школе, а также происходит развитие абстрактного мышления [7].

В литературных источниках также отмечается, что в этом возрасте начинают проявляться половые особенности. Например, у мальчиков начинает развиваться брюшной тип дыхания, а у девочек грудной. Также в этом возрасте повышается сила и уравновешенность нервных процессов из-за влияния учебной нагрузки; развиваются положительные и отрицательные условные рефлексы;

развивается как внутренняя речь, так и абстрактно-логическое мышление. Под воздействием различных видов перегрузок, в том числе эмоциональных, умственных и физических происходит снижение надежности организма, развиваются неврозы и ряд других нарушений состояния здоровья [7].

Многими авторами отмечается об усиленном развитии организма в возрасте 8-10 лет. Среди них отмечают образования апофизарных точек окостенения, а также окостенение эпифизов; происходит оссификация апофизов тел позвонков, то есть формирование костных компонентов позвоночного столба; увеличивается длина позвоночника; синостозируются крестцовые позвонки и происходит формирование осанки [6], [33].

По данным специалистов, «...В 7-9 лет наблюдается усиление темпов роста позвоночника. У мальчиков в возрасте 7-8 лет, а у девочек еще раньше верхняя часть грудной клетки расширяется, и вся она укорачивается, принимая черты грудной клетки взрослого. К 7-8-ми годам срастаются лобковая и седалищная кости таза. В возрасте от 7 до 10 лет дети больше прибавляют в весе (второе нарастание веса). Мышечная масса к 8 годам увеличивается до 27%...» [1].

Тулякова О.В. показывает, что в возрастном периоде от 7 до 12 лет увеличиваются мышцы верхней конечности. Соотношение мышечной и сухожильной части становятся как у взрослых, а группы мышц, как спины, ягодиц и подвздошно-поясничные способствуют обеспечению вертикальной статики. В этот же возрастной период происходит окончательное соотношение между мышечной и сухожильной частью, которые уже свойственны взрослым [38].

По научным данным, описанным Солодковым А.С. и Сологуб Е.Б.. в 7-8-милетнем возрасте мышечная масса составляет 27% от всего веса тела. Если сравнить с другими возрастными периодами, то у подросткового возраста такое соотношение составляет 32%, а у взрослых людей уже 44%. У лиц, занимающихся активно спортом такое соотношение может достигать 50%. Также в литературе обращается внимание, что у детей в возрасте 9-10 лет тонус

мышц сгибателей выше тонуса мышц разгибателей. Авторами отмечается, что данный факт оказывает влияние на усложнение длительного сохранения вертикальной позы младшим школьником в положении стоя, а также на усложнение при сидении поддержания выпрямленного положения спины. Доказано, что в этом возрасте мышцы конечностей и кистей слабее мышц туловища, а мышечно-связочный аппарат брюшного пресса ещё недостаточно развит. Отмечается также, что в младшем школьном возрасте рекомендуется развивать скоростно-силовые показатели и прыгучесть, так как возрастные особенности благоприятны для их развития [33].

По данным М.Ф. Иваницкого опорно-двигательный аппарат - орган, который способствует исполнению движений. Также пишется, что «Опорно-двигательный аппарат человека состоит из костной и мышечной систем. С его деятельностью связана одна из ведущих функций всего живого - движение. Нет ни одной формы человеческой деятельности, которая протекала бы без движений. Благодаря развитию опорно-двигательного аппарата человек приобрел такие качества как труд и речь, которые стали важными факторами для антропогенеза» [15].

Во многих источниках говорится, что движения и двигательная активность человека – это один из факторов, способствующий нормальному развитию ребенка. Начиная с рождения, у ребенка примерно 50% времени уходит на движения. Как говорит Лысова Н.Ф. и др. «Ограничивать его двигательную активность - значит тормозить и физическое, и психическое развитие ребенка» [6].

Автором Сапиным М.Р. подчеркивается, что «К одной из важнейших функций человека относится – движение, перемещение тела в пространстве. Двигательные функции у человека выполняет опорно-двигательный аппарат, который объединяет кости, соединения костей и скелетные мышцы. Опорно-двигательная система человека делится на две части: активную и пассивную. Кости и их соединения относят к пассивной части опорно-двигательного аппарата человека. Активная часть представлена скелетными мышцами,

которые, в свою очередь, способны к сокращению и приводят в движение кости скелета» [31].

Двигательную деятельность человека осуществляет высшая нервная деятельность. В литературе пишется, что «В 7-11 лет нервные процессы обладают значительной силой и уравновешенностью, они достаточно подвижны. Усиливается индукционное взаимодействие между возбуждением и торможением. Все виды условного торможения выражены хорошо, но по-прежнему требуют упражнения и тренировки, поскольку они достаточно подвержены безусловному торможению, как индукционному, так и запредельному. Благодаря развитому условному торможению дети готовы к обучению в школе. У них легко формируются новые дифференцировки, они достаточно выдержанны, их легко дисциплинировать. Но при утомлении или действии сильных посторонних раздражителей все эти способности резко снижаются» [6].

В литературе обращается внимание, что в младшем школьном возрасте важно учитывать, что у детей после дошкольного образовательного учреждения сильно меняется режим дня и появляются новые требования. Главное в этом возрасте не отбить желание учиться. Большое значение имеет использование в процессе физического воспитания таких методов обучения, как наглядных и игровых [6].

Батюта М.Б, с точки зрения психологической науки отмечает, что «младший школьный возраст – это особый период в жизни ребенка, который выделился исторически сравнительно недавно. Появление этого возраста связано с введением системы всеобщего и обязательного неполного и полного среднего образования. Поступление ребенка в школу означает для детей переход к новому образу жизни, новой ведущей деятельности. Это серьезно сказывается на формировании всей личности ребенка: расширяется кругозор, развивается мышление, изменяется характер психических процессов – восприятия, памяти, внимания, делаая их более сознательными и управляемыми и, главное, у ребенка формируются основы мировоззрения» [2].

В литературе обращается внимание и на особенности развития сенсорных систем организма, так как «общее для всех живых существ свойство раздражимости получает особое развитие в связи с жизненно важной задачей получения организмом информации о внешнем мире и о своем внутреннем состоянии для своевременного приспособительного реагирования. Это направление эволюции привело к формированию сенсорных систем (лат. *sensus* - чувство, ощущение), осуществляющих качественный и количественный анализ действующих раздражителей в разных условиях жизни. От того, как воспринимаются события внешнего мира, зависит представление о нем, отношение к нему и сознательное поведение» [6].

Также в литературе пишется, что при получении сенсорной информации через органы чувств происходит развитие организма в целом. Данная информация влияет на организацию деятельности внутренних органов, а также на поведение в соответствии с требованиями окружающей среды [6].

Если бы отсутствовали сенсорные раздражители у ребенка, как отмечает Х. Дельгадо, то «такое существо было бы полностью лишено психических функций. Мозг его был бы пуст и лишен мыслей; оно не обладало бы памятью и было бы не способно понимать, что происходит вокруг. Созревая физически, оно оставалось бы интеллектуально столь же примитивным, как и в день своего рождения» [6].

А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб уделяют в своей работе и вопросам, касающимся влияния систематических занятий физическими упражнениями на развитие функций, здоровье и работоспособность детей. Они в свою очередь, пишут, что «Младший школьный возраст является благоприятным для разучивания новых движений. Считают, что с 5 до 10 лет ребенок усваивает примерно 90% общего объема приобретаемых в жизни двигательных навыков. При этом у юных спортсменов повышаются возможности варьирования движений во времени и пространстве, в зависимости от возникающих ситуаций, возрастает функциональная лабильность нервных и мышечных звеньев, подвижность нервных процессов в коре больших полушарий» [33].

Авторами отмечается, что «При систематических занятиях физическими упражнениями в период от 7–8 до 10–11 лет существенно увеличиваются аэробные возможности организма, особенно при работе 70–80% мощности от максимальной. Аэробные возможности (потребление кислорода на единицу массы тела) и аэробно-анаэробные возможности у мальчиков быстрее нарастают в возрасте 9–10 лет, у девочек – на 1–2 года позже – в 11–12 лет» [33].

На основании выше сказанного они уточняют, что «На начальных этапах адаптации детей к физическим нагрузкам их аэробные возможности особенно зависят от увеличения объема легких и внешнего дыхания. Удельный вес показателей вентиляционной системы на этих этапах составляет от 35 до 90%. У юных спортсменов младшего школьного возраста относительная величина МПК заметно превышает этот показатель у детей, не занимающихся спортом» [33].

Таким образом, можно отметить роль физического воспитания в младшем школьном возрасте. Необходимо воспитывать у детей потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, формировать основы здорового образа жизни для укрепления и сохранения здоровья, а также гармоничного развития организма в целом через повышение двигательной активности.

## **1.2 Значение спортивной игры футбол в процессе физического воспитания младших школьников для развития двигательных качеств**

Двигательная активность человека достигается при выполнении двигательных действий человеком. В физическом воспитании значение имеют используемые средства. Основными из которых являются физические упражнения. Они способствуют формированию у детей, в частности младшего школьного возраста, жизненно важных двигательных умений и навыков, повышают адаптационные свойства организма, развивают двигательные (физические качества) и способности.

В литературе отмечается, что «Развитие двигательных качеств является одной из главных задач в области физической культуры и спорта. Двигательные качества формируются с раннего детства, как только человек начинает выполнять какие-либо двигательные действия» [28].

Никитушкин В.Г. пишет, что «В труде, быту, спорте они проявляются не изолированно, а в органических связях между собой. В результате углубленных исследований утверждается концепция единства развития двигательных качеств, которая выражает, что каждое качество в той или иной мере включает в себя другие, т.е. имеет место процесс взаимного перехода одного качества в другое. ..., например, взрывная сила представляет собой интеграцию силы и скорости; моторная ловкость – комплекс силы, выносливости, гибкости; скоростная выносливость – сочетание быстроты и выносливости» [23].

Развитие двигательных качеств сопряжено с понятием двигательные способности. Специалистами О.Н. Онищук, М.М. Круталевич отмечается, что: «Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения» [25].

Рассмотрим определения двигательных качеств на основании анализа данных литературы.

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов дают следующие определения двигательным качествам:

- «Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)»;
- «Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений».

- «Ловкость - способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях».
- «Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой».
- «Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности» [41].

Можно встретить и другие трактовки определений двигательных качеств. Так, к примеру В.Н. Платонов про двигательное качество «сила» говорит следующее, что «Под силой человека следует понимать его способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц. Сила – векторная величина, которая характеризуется точкой и направлением ее приложения» [27].

Про быстроту В.Н. Платонов говорит, что это «качество, обеспечивающее высокую скорость движений и двигательных действий, их стремительность и реактивность». Он также даёт определения и другим качествам: «Ловкость – способность к рациональному и точному, находчивому и экономичному решению двигательных задач в сложных и неожиданных ситуациях. Что же касается сложных двигательных действий, выполняемых в условиях, не отличающихся неожиданностью, то применительно к ним логичнее использовать термин «координация». Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Термин гибкость следует связывать с суммарной подвижностью в суставах всего тела. Когда речь идет об отдельных суставах, то правильнее говорить о «подвижности». Под выносливостью принято понимать способность к эффективному выполнению работы, преодолевая развивающееся утомление, а также способность к противодействию развитию утомления и отдалению его наступления» [27].

Платонов В.Н. по поводу определений двигательным качествам говорит следующее, что «Данные определения физических качеств носят обобщенный характер. В реальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности

эти качества имеют множество относительно самостоятельных проявлений, обусловленных теми или иными способностями. Например, различают максимальную и скоростную силу, взрывную и стартовую силу; общую и специальную выносливость, силовую и скоростную выносливость, аэробную и анаэробную, локальную, глобальную, координационную и др.» [27].

На развитие двигательных качеств, как отмечалось выше, влияют физические упражнения. В настоящее время можно говорить о большом разнообразии физических упражнений, присутствующих в разных видах физкультурно-спортивной деятельности. Одним из таких видов можно выделить футбол. В литературных источниках встречаются положительные высказывания разных специалистов, которые говорят о роли футбола в физическом воспитании подрастающего поколения. Среди них можно назвать А.А. Кузнецова [18]; С.В. Осипова [26]; Ю.Д. Железняк [35]; Губа В.П. и др. [12], [37], [40]; А.В. Шамонина [42].

Специалисты отмечают, что «Футбол – вид спорта, который развивает координацию, выносливость, скоростные, скоростно-силовые возможности, оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся: восприятие, внимание, память, мышление, воображение» [37].

Специалист Левченко Е.С. также высказывает мнение, что «футбол в современном виде – это игра, для которой характерны скорость, сила, индивидуальность, эмоции, страсть. Для ведения спортивной борьбы от каждого футболиста требуется мгновенное и качественное решение различных по сложности задач. Умелое взаимодействие с партнерами в обстановке непрерывного единоборства с соперниками. Поэтому каждый спортсмен должен обладать значительной физической, технической тактической подготовленностью и психологической устойчивостью» [19].

В другом источнике говорится, что «Современный футбол – это нечто большее, чем простая беготня с мячом. Даже на начальном уровне игры умение бороться, атлетичность и ловкость спортсменов являются качествами, зачастую определяющими исход матча». В своей книге он даёт рекомендации о

повышение уровня физической подготовки и говорит, что «для того чтобы быть быстрым, футболисту необходима сила. В решающий момент игры именно за счет сильных мышц ног игрок может добраться до мяча быстрее своего соперника как в игре по земле, так и во время борьбы в воздухе. Крепкие мышцы ног также дают футболисту преимущество при борьбе за мяч» [30].

Изучение литературных данных позволяет судить, что правильно организованный процесс по физическому воспитанию с использованием углубленного изучения футбола будет способствовать развитию двигательных качеств у занимающихся. Хороших результатов можно достичь, если при планировании учебных и учебно-тренировочных занятий вместе с технической и тактической подготовкой занимающихся, большое внимание уделять физической подготовке (общей и специальной). По данным литературы термин «физическая подготовка» имеет прикладную направленность физического воспитания. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную физическую подготовку [22], [41] и др.

Авторы отмечают, что «Общая физическая подготовка – это не специализированный (мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие предпосылки успешного выполнения самых различных видов деятельности» [41].

Специалистами Ж.К. Холодовым и Кузнецовым В.С. отмечается, что «Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее

воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения - бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.» [41].

Далее они пишут, что «Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения» [41].

В литературе отмечается, что под «влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного вида трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы» [22].

В процессе развития двигательных качеств человека необходима разносторонняя физическая подготовленность.

В литературных источниках физическую подготовленность авторы характеризуют «совокупностью таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость. Она в значительной степени определяется морфологическими особенностями и функциональным состоянием всего организма и отдельных его систем, и в первую очередь – сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Физическая подготовка спортсмена – это воспитание физических качеств, способностей, необходимых в спортивной деятельности, совершенствование физического развития, укрепление и закаливание организма» [41].

Другой специалист отмечает, что «физическая подготовленность – важный компонент здоровья, а её улучшение – одна из главных задач физического воспитания. На основании тестирования в относительно короткие сроки можно получить важную информацию о состоянии здоровья, планировать подходы, определять стратегию и тактику улучшения в современных условиях. Он также говорит. Что юным спортсменам тестирование поможет определить слабые звенья в общем или специальном аспектах физической подготовленности, выявить скрытые способности, которые они хотели бы развивать» [20].

Про физическую подготовку в футболе пишется, что это «педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий» [37].

Про техническую подготовку специалисты говорят, что это «педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности» [37].

По ряду научной литературы, младший школьный возраст обозначается благоприятным для того, чтобы начинать заниматься данным видом спорта [37] и др.

При организации учебно-тренировочного процесса с начинающими по углубленному изучению футбола важно учитывать их возрастные особенности. Также важно знать задачи, которые ставятся на первом (начальном) этапе подготовки юных футболистов. Главное на что следует обращать внимание – это, во-первых, на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; во-вторых, на воспитание двигательных (физических) качеств, которые обеспечивают участие в игровом процессе; в-третьих, на обучение основам техники и тактики; в-четвертых, на привитие навыков, помогающих в участии в соревновательной деятельности; в-пятых, на формирование интереса к учебным и учебно-тренировочным занятиям по футболу; в-

шестых, проводить отбор детей для дальнейшего их совершенствования в виде спорта футбол в учебно-тренировочных группах. К данному перечислению следует также добавить необходимость повышения грамотности у занимающихся по вопросам, как общих касающихся сферы физической культуры и спорта, так и частных, относящихся к физкультурно-спортивной деятельности футбола.

#### Выводы по главе

В результате теоретического анализа литературных источников по теме исследовательской работы, убедились об актуальности выбранной темы и пришли к выводу, что физическое воспитание для детей младшего школьного возраста имеет очень большую роль. Это связано с необходимостью воспитания у детей потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирования у них основ здорового образа жизни для укрепления и сохранения здоровья, а также гармоничного развития организма в целом через повышение двигательной активности. Анализ литературы показал большой спектр средств, которые используются в физическом воспитании детей младшего школьного возраста. Среди них называется и такая спортивная игра, как футбол.

Данные литературы помогли выявить, что правильно организованный процесс по физическому воспитанию с использованием углубленного изучения футбола будет способствовать развитию двигательных качеств у занимающихся. При этом хороших результатов можно достичь, если при планировании учебных и учебно-тренировочных занятий вместе с технической и тактической подготовкой занимающихся, большое внимание будет уделяться физической подготовке (общей и специальной).

## **Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования**

### **2.1 Цель и задачи исследования**

Цель исследования – улучшение двигательных качеств у мальчиков 8-10 лет в педагогическом и учебно-тренировочном процессе физического воспитания на основе углубленного изучения футбола.

Задачи исследования:

- Выявить исходный уровень развития двигательных качеств у мальчиков 8-10 лет экспериментальной и контрольной группы.
- Организовать в педагогическом и учебно-тренировочном процессе физического воспитания углубленное изучение футбола для мальчиков 8-10 лет экспериментальной группы.
- Определить уровень развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной и контрольной группы после проведения педагогического эксперимента.

### **2.2 Методы исследования**

В бакалаврской работе использовали следующие **методы исследования**:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания (тесты) двигательных качеств;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки данных.

Анализ литературы по теме исследования

С помощью данного метода исследования были рассмотрены вопросы, касающиеся физического воспитания детей младшего школьного возраста. В результате были изучены понятия «физическое воспитание», основные задачи и требования по освоению предмета «Физическая культура», которые ставятся в

федеральном государственном стандарте начального общего образования. Были проанализированы литературные источники, которые помогли кратко охарактеризовать возрастные особенности младшего школьного возраста, как с точки зрения анатомии и физиологии, так и психологии. С помощью метода анализа литературы были изучены теоретико-методические основы развития двигательных качеств и способностей, а также о значении футбола в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.

#### Педагогическое наблюдение

Данный метод исследовательской работы позволил отследить ход проведения педагогического эксперимента. С помощью педагогического наблюдения определяли эффективность подобранных, в соответствии с возрастными особенностями мальчиков младшего школьного возраста и их уровнем физической подготовленности, средства, направленные на развитие двигательных качеств в процессе организованных учебных и учебно-тренировочных занятий по углубленному изучению футбола во внеучебное время. При необходимости вносили коррективы использованию средств в ходе проведения педагогического эксперимента. Педагогическое наблюдение помогало отслеживать решение поставленных цели и задач в бакалаврской работе.

#### Контрольные испытания (тесты) двигательных качеств

Исследование развития двигательных качеств проводили с использованием подобранных контрольных испытаний (тестов). Приводим далее их название и методику проведения. Среди них были следующие:

Тест 1. Прыжок в длину с места (см). Направлен для определения скоростно-силовых способностей («взрывной силы»).

Методикой проведения теста являлось следующее: заранее подготавливалось место в спортивном зале для выполнения задания (отмечалась линия с которой необходимо было выполнить прыжок, чертилась на поверхности пола разметка или устанавливается сантиметровая лента не менее чем на 2,5 метра). Замеры делались по касанию любой части тела, которая располагалась

после выполнения задания ближе к линии прыжка (обычно по пяткам, но это может быть и рука или другая часть тела). Для выполнения теста давались три попытки. Засчитывали только одну лучшую попытку.

Тест 2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз). Направлен для определения силы, в частности силовых способностей сгибателей и разгибателей мышц рук и плечевого пояса.

Методикой проведения теста являлось следующее: сначала испытуемому надо было принять исходное положение «вис на перекладине» и зафиксировать его. Далее по команде он начинает выполнять подтягивания, сгибая руки. Учитывается при подсчете результата касание подбородком над перекладиной. Также нельзя было при выполнении подтягиваний раскачиваться на перекладине и делать различные рывковые движения, сгибая и разгибая туловище. Не правильное выполнение заданий не засчитывалось. Окончанием выполнения задания было спрыгивание с перекладины. Итогом теста является количество правильных подтягиваний. Для выполнения теста давалась одна попытка. Если случайно испытуемый соскользнул с перекладины, то ему разрешалось выполнить ещё одну попытку.

Тест 3. Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см). Данный тест предполагает измерение двигательного качества – гибкость.

Методикой проведения теста являлось следующее: заранее была подготовлена скамейка и приспособление в виде линейки в сантиметрах. Отметка ноль на линейке была установлена на уровне поверхности скамейки. Разметка была сделана как вниз в сторону пола на 30см, так и вверх на 15 см. Прежде, чем выполнить тестовое задание необходимо выполнить хорошую разминку с включением наклонов, выпадов и т.п. По команде исследователя испытуемый вставал на скамейку в узкой стойке и выполнял данное тестовое задание. Исследователю важно следить за правильностью выполнения задания. Следить, чтобы колени при его выполнении не сгибались. Измерение проводилось в сантиметрах (см). Если испытуемый не мог дотягивалась поверхности скамейки, то результат записывался с минусом. Если же наклон был

выполнен ниже уровня скамейки, то результат был положительным. Для выполнения теста давались три попытки. Засчитывали только одну лучшую.

Тест 4. Бег 30 м (сек). Данный тест способствовал измерению двигательного качества – быстрота.

Методикой проведения теста было следующее: проводился на спортивном школьном стадионе и специально подготовленном для этого месте. Для этого должна быть разметка на 30 метров и также наличие линии старта и финиша. Вначале выполнения звучит команда «на Старт!» после которой испытуемый подходит к линии старта и встаёт перед ней, не заступая. По команде «Внимание!» занимает позицию высокого старта и по команде «Марш!» начинает бег 30 метров. Для выполнения теста давались две попытки. Лучший результат записывали в протокол.

Тест 5. Бег 300м с высокого старта (сек). Данный тест способствовал измерению двигательного качества на стыке быстроты и выносливости, так называемой скоростной выносливости.

Методикой проведения теста было следующее: проводился на спортивном школьном стадионе и специально подготовленном для этого месте. Круг стадиона составляет 200 метров, соответственно, необходимо было пробежать 1 круг и ещё дополнительно полкруга, т.е. 100 метров. Были перед началом выполнения задания определены линия старта и через 300 метров (1,5 круга) линия финиша. Вначале выполнения звучит команда «на Старт!» после которой испытуемый подходит к линии старта и встаёт перед ней, не заступая её. По команде «Внимание!» занимает позицию высокого старта и по команде «Марш!» начинает бег 300 метров. Тест выполняли испытуемые один раз.

Тест 5. Бег без мяча (сек). Данный тест способствовал измерению такого двигательного качества, как ловкость (координационные способности).

Методику проведения теста взяли из литературного источника авторами которого являются Губа В., Скрипко А., Стула А. [12]. Перед началом проведения теста подаётся команда «На Старт!» и испытуемый встаёт перед линией старта, обозначенной на рисунке 1 – XY. Далее по команде «Внимание!»

и «Марш!» он начинает бег, оббегая флажки, обозначенные точками А, В, С, D до финиша EF. Футболист стартует по команде «внимание – марш». В данном тестовом задании засекается секундомером время его выполнения. Секундомер засекается по команде «Марш!» и останавливается сразу после пересечения линии финиша (см. Рисунок 1).

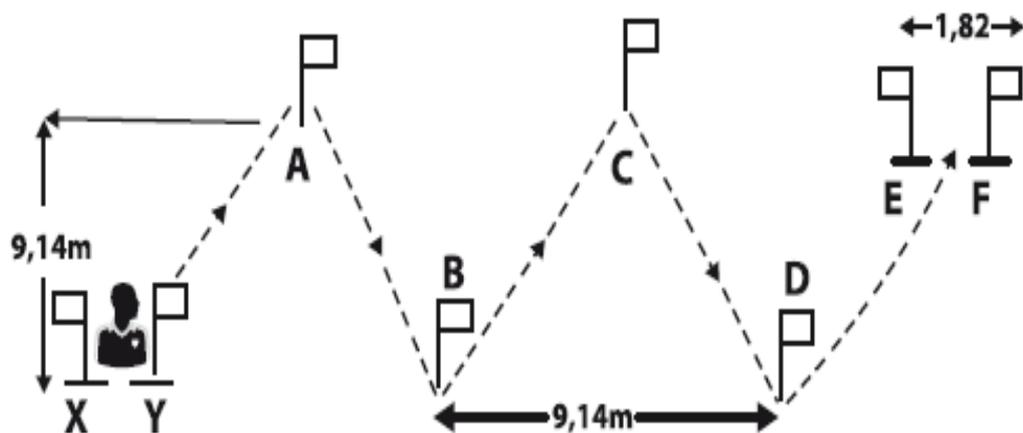


Рисунок 1 – Методика проведения теста «Бег без мяча»

#### Педагогический эксперимент

В педагогическом эксперименте участвовали две группы мальчиков 8-10 лет в количестве по 12 человек в каждой (экспериментальной и контрольной). Мальчики экспериментальной группы посещали учебно-тренировочные занятия по футболу. Они проводились три раза в неделю по 2 часа во внеучебное время в лицее № 76. Если погодные условия были благоприятными для занятий футболом, то учебно-тренировочные занятия проводились на улице на футбольном поле при лицее. При не благоприятных условиях учебно-тренировочные занятия проводились в спортивном зале лицея. Экспериментальной группе предлагались также теоретические знания: о значении занятий футболом, о правилах спортивной игры в футбол, о технических и тактических приёмах игры в футбол и т.п. Также на учебно-тренировочных занятиях происходило обучение и совершенствование

технических и тактических приемов игры в футбол и большое внимание уделялось общей и специальной физической подготовке для развития двигательных качеств. Одинаковыми условиями в педагогическом эксперименте для мальчиков ЭГ и КГ были посещение уроков физической культуры. Планирование содержания уроков физической культуры проводилось в соответствии с учебным планом и проходили три раза в неделю по 45 минут. На третьем уроке изучались основы футбола.

#### Методы математической обработки данных

Для оценки эффективности влияния углубленного изучения футбола в процессе физического воспитания младших школьников проводили математическую обработку полученных результатов в исследовательской работе. Описание математических данных представлены авторами Губа В.П. и Пресняковым В.В.: «среднее арифметическое -  $\bar{X}$ ; среднее квадратическое отклонение -  $\sigma$ ; а также ошибку среднего арифметического -  $\mu$ . Степень достоверности ( $p$ ) изменений показателей в ходе исследования определяли с помощью  $t$  – критерия Стьюдента» [10].

### 2.3 Организация исследования

Исследовательская работа была организована в Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.о. Тольятти "Лицей № 76 имени В.Н. Полякова" с сентября 2021 года апрель 2022 г. и включала в себя три основных этапа.

#### Основные этапы исследования:

На первом этапе (сентябрь-начало октября 2021 г.), изучалась и анализировалась специальная научно-методическая литература для постановки проблемы исследования и её актуальности. Составили план по организации и проведению исследовательской работы по теме бакалаврской работы. Определили объект, предмет, гипотезу исследования, а также поставили цель и задачи. На данном этапе в школе были проведены беседы с родителями и их

детьми по набору мальчиков 8-10 лет в спортивную секцию по футболу и были разъяснены цели и задачи учебных и учебно-тренировочных занятий.

В итоге сформировали экспериментальную группу мальчиков в количестве 12 человек, которые совместно с родителями изъявили желание более углублено изучать основы спортивной игры футбол. Для определения эффективности проведения педагогического эксперимента отобрали мальчиков 8-10 лет примерно с одинаковым уровнем развития двигательных качеств, как и у мальчиков экспериментальной группы, в количестве 12 человек. Для уточнения и проверки исходного уровня развития двигательных качеств провели тестирование.

Второй этап проводился в период с октября 2021 года по апрель 2022 года и характеризовался проведением педагогического эксперимента. На данном этапе организовали проведение учебно-тренировочных занятий по футболу для мальчиков 8-10 лет экспериментальной группы. Они проводились три раза в неделю по 2 часа во внеучебное время в лицее № 76. Если погодные условия были благоприятными для занятий футболом, то учебно-тренировочные занятия проводились на улице на футбольном поле при лицее. При не благоприятных условиях учебно-тренировочные занятия проводились в спортивном зале лицея. Экспериментальной группе предлагались теоретические знания: о значении занятий футболом, о правилах спортивной игры в футбол, о технических и тактических приёмах игры в футбол и т.п. Также на учебно-тренировочных занятиях происходило обучение и совершенствование технических и тактических приемов игры в футбол, а также большое внимание уделялось общей и специальной физической подготовке для развития двигательных качеств. Уроки физической культуры посещали мальчики экспериментальной и контрольной группы. Они были одинаковыми для двух групп в соответствии с учебным планом и проходили три раза в неделю по 45 минут. При этом на третьем уроке изучались основы футбола.

Третий этап (конец апреля - май 2022 г.). На заключительном этапе исследовательской работы проводилось тестирование для определения уровня

развития двигательных качеств у экспериментальной и контрольной группы мальчиков. Анализировались результаты исследовательской работы до и после проведения педагогического эксперимента. Все результаты заносились в таблицы, составлялись выводы, оформлялась бакалаврская работа.

#### Выводы по главе

Во второй главе были сформулированы цель и задачи исследования; описаны методы исследования и основные вопросы, касающиеся физического воспитания младших школьников и значение спортивной игры футбол для развития двигательных качеств у данной категории детей, которые были изучены в процессе анализа литературных источников; определены суть педагогического наблюдения и педагогического эксперимента; составлены этапы исследовательской работы.

## **Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение**

### **3.1 Организация в педагогическом и учебно-тренировочном процессе физического воспитания углубленного изучения футбола для мальчиков 8-10 лет экспериментальной группы**

Для организации в педагогическом и учебно-тренировочном процессе физического воспитания углубленного изучения футбола была подобрана группа мальчиков, которые захотели заниматься на дополнительных занятиях футболом во внеучебное время. Учебно-тренировочные занятия по футболу проводились три раза в неделю по 2 часа во внеучебное время в лицее № 76. При этом учитывались погодные условия. Если они были благоприятными для занятий футболом, то учебно-тренировочные занятия проводились на улице на футбольном поле при лицее, если же нет, то учебно-тренировочные занятия проводились в спортивном зале лицея.

Для повышения уровня теоретических знаний у мальчиков экспериментальной группы в содержание учебно-тренировочных занятий были включены беседы на темы:

- о значении занятий футболом;
- о соблюдении режима дня, занимающимися физической культурой и спортом;
- о здоровье и здоровом образе жизни;
- о правилах спортивной игры в футбол;
- о технических и тактических приёмах игры в футбол;
- о правилах техники безопасности на учебных и учебно-тренировочных занятиях футболом и т.п.

Также на учебно-тренировочных занятиях происходило обучение и совершенствование технических и тактических приемов игры в футбол. Для развития двигательных качеств и лучшего усвоения двигательных действий в



В.П. Губа также отмечает, что «В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке. Поэтому техника тесно связана с тактикой, зависит от последней и влияет на ее развитие. Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность» [9].

В процессе учебно-тренировочных занятий с мальчиками разучивали технику передвижения и технику владения мячом. Классификации техники передвижений, ударов по мячу и остановки мяча представлены на рисунках 3-5, соответственно.

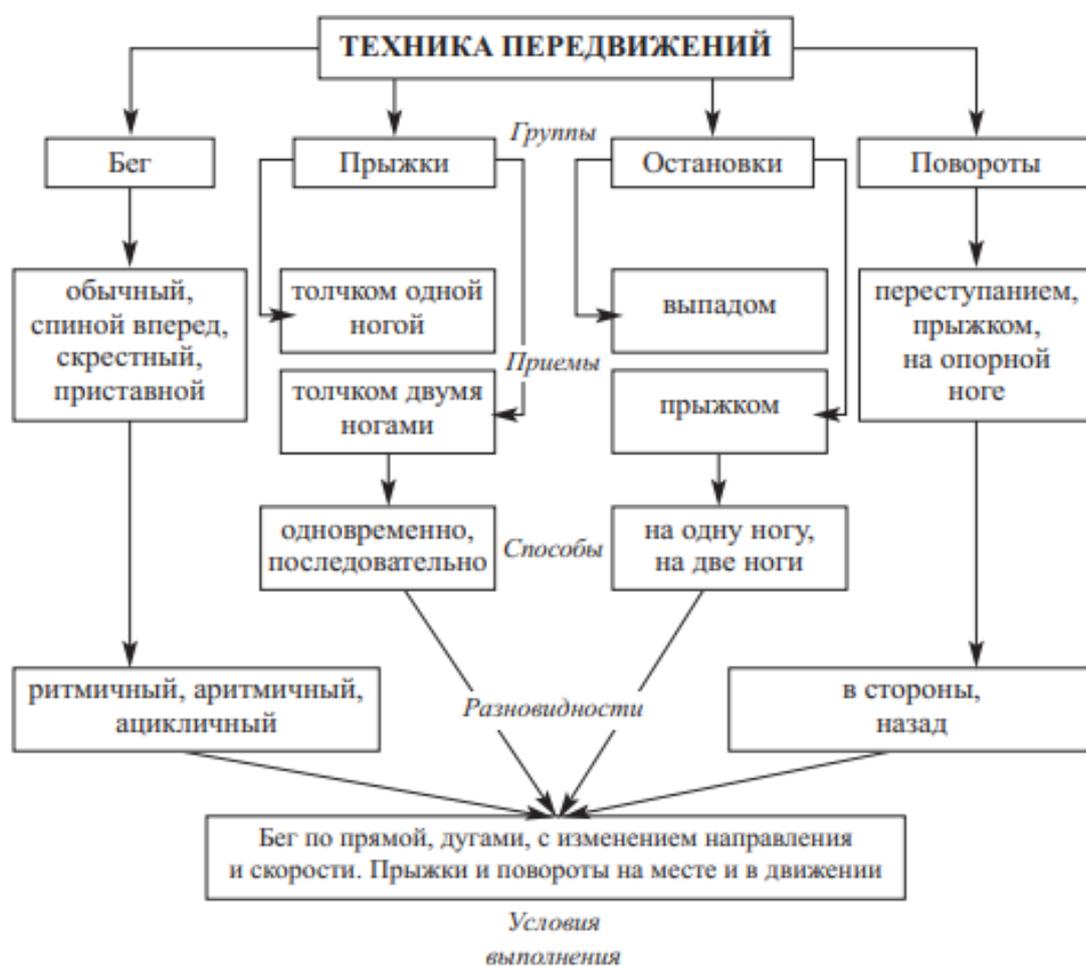


Рисунок 3 – Классификация техники передвижения

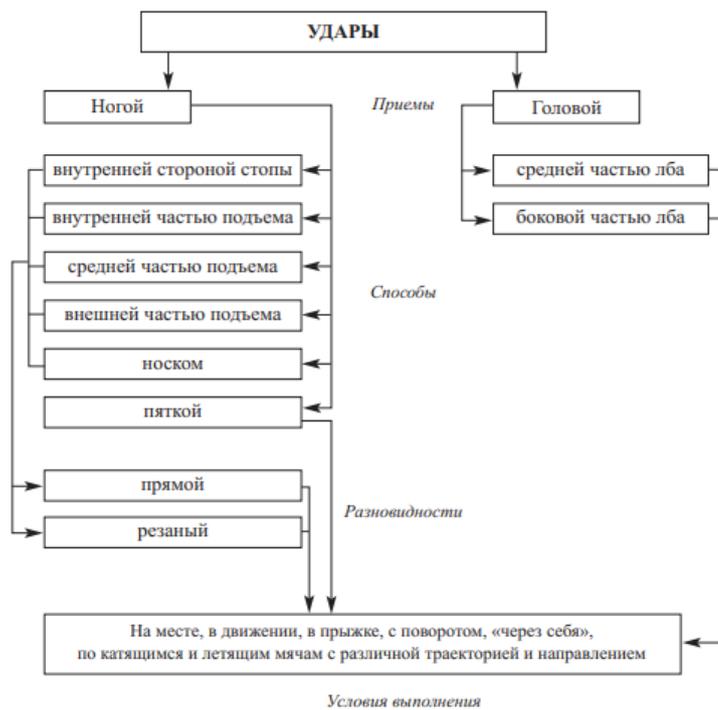


Рисунок 4 – Классификация технических приёмов ударов по мячу

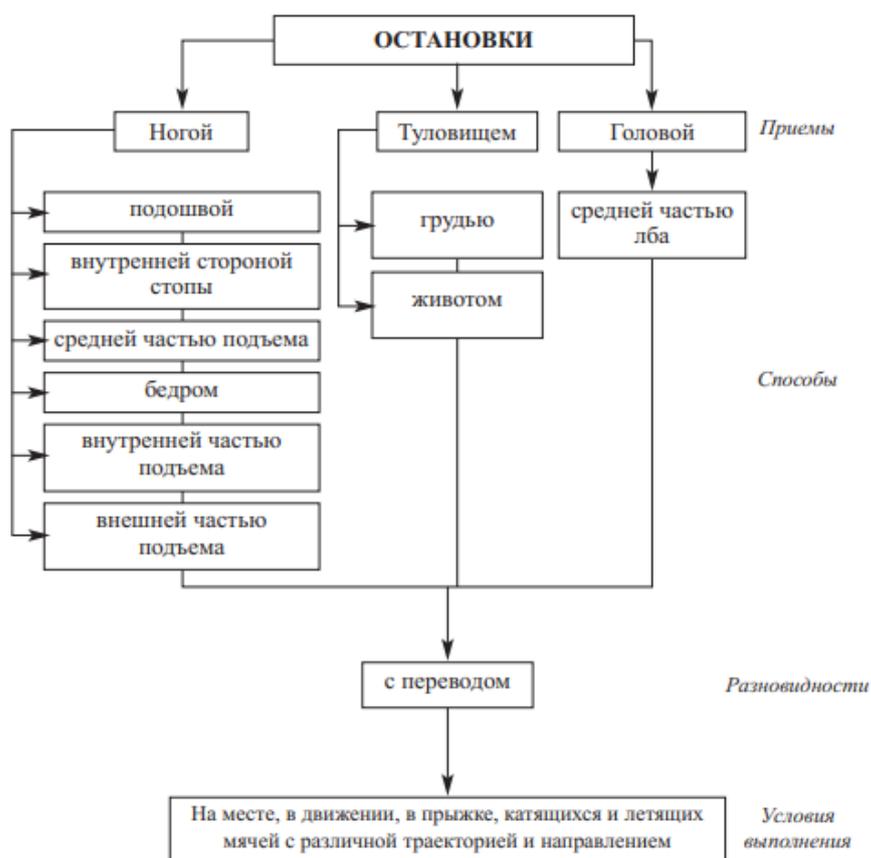


Рисунок 5 – Классификация технических приёмов остановки мяча

Одним из важных технических приёмов в футболе, который также разучивали с занимающимися, является ведение мяча, осуществляемое при разных перемещениях и постоянном контроле игрока. На рисунке 6 показаны виды (классификация) ведения мяча в футболе.



Рисунок 6 – Классификация ведения мяча

В соответствии с обще принятой теорией по физической культуре структурой учебных и учебно-тренировочных занятий предполагала три части – подготовительная, основная и заключительная. Иногда, если по плану стояла беседа по теоретическим знаниям о футболе, то добавляли перед подготовительной вводную часть. В подготовительной части использовались упражнения, которые были направлены на «разогревание» подготовку организма к основной части учебного или учебно-тренировочного занятия. Использовались упражнения: ходьба, бег, специально беговые упражнения – прыжки на одной и двух ногах, подскоки, прыжки в шаге и др., общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

В основной части с мальчиками проходило разучивание технических и тактических приёмов футбола, которые представлены выше. В конце основной

части урока большое внимание уделяли общей физической подготовке с целью развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной группы.

Для правильного подбора упражнений обращались к основам теории, раскрывающим вопросы развития двигательных качеств. Можно выделить следующих специалистов, которые углублено раскрыли данные вопросы Г.Н. Германова [8], В.М. Зациорского [14], В.Б. Иссурина [16], И.В. Крысанкина [17], Л.П. Матвеева [21], [12], В.Г. Никитушкина [23], [24], В.Н. Платонова [27], Д.Г. Сидорова и др. [29] и др..

Общая и специальная физическая подготовка на учебных и учебно-тренировочных занятиях футболом проводилась фронтальным, групповым методом и методом круговой тренировки. Также применяли для закрепления и совершенствования технических приёмов в футболе и развития двигательных качеств игровой и соревновательный методы. Они пользовались большой популярностью среди занимающихся.

В последней заключительной части использовали дыхательные упражнения, упражнения на гибкость. Иногда игры, которые способствовали снижению частоты сердечных сокращений.

### **3.2 Определение влияния углубленного изучения футбола на уровень развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной и контрольной группы до и после проведения педагогического эксперимента**

Для подтверждения гипотезы исследования была проведена исследовательская работа. Результаты исходного тестирования по определению средних показателей уровня развития двигательных качеств у мальчиков, участвующих в педагогическом эксперименте представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние показатели исходного уровня развития двигательных качеств у мальчиков ЭГ и КГ 8-10 лет

| № п/п | Тестовые задания                                 |   | ЭГ     | КГ     | разница в ед. | t    | p     |
|-------|--|---|--------|--------|---------------|------|-------|
| 1.    | Прыжок в длину с места (см)                      | X | 144,93 | 145,29 | 0,36          | 0,17 | >0,05 |
|       |  | σ | 4,15   | 4,31   |               |      |       |
| 2.    | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)         | X | 2,25   | 2,37   | 0,12          | 0,14 | >0,05 |
|       |  | σ | 1,09   | 1,44   |               |      |       |
| 3.    | Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см) | X | 3,48   | 3,15   | 0,33          | 0,28 | >0,05 |
|       |  | σ | 2,12   | 1,72   |               |      |       |
| 4.    | Бег 30 м (сек)                                   | X | 6,23   | 6,18   | 0,05          | 0,02 | >0,05 |
|       |  | σ | 0,23   | 0,21   |               |      |       |
| 5.    | Бег 300м с высокого старта (сек).                | X | 63,12  | 62,34  | 0,78          | 0,94 | >0,05 |
|       |  | σ | 3,27   | 3,18   |               |      |       |
| 6.    | Бег без мяча, сек                                | X | 15,79  | 15,53  | 0,26          | 0,16 | >0,05 |
|       |  | σ | 0,33   | 0,3    |               |      |       |

Примечание: X – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; p – степень достоверности; t – критерий Стьюдента; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа

Сравнительный анализ исходных результатов двигательных качеств у мальчиков двух групп 8-10 лет по данным таблицы 1 до проведения педагогического эксперимента позволил установить, что между экспериментальной и контрольной группами нет достоверных различий. Это означает, что до проведения педагогического эксперимента экспериментальная и контрольная группы мальчиков младшего школьного возраста были подобраны не только с одинаковым возрастом, но и развитием двигательных качеств.

В таблице 2 представлены средние показатели тестовых заданий по определению двигательных качеств после проведения педагогического эксперимента у мальчиков экспериментальной группы и контрольной группы 8-10 лет.

Данные таблицы 2 показывают, что после проведения педагогического эксперимента средние показатели двигательных качеств у мальчиков 8-10 лет экспериментальной группы достоверно выше ( $P < 0,05$ ) при сравнении со средними показателями двигательных мальчиков младшего школьного возраста контрольной группы:

- по тесту «Прыжок в длину с места» - разница составила 6,06 см при  $t=2,37$  ( $p<0,05$ );
- по тесту «Подтягивание на перекладине» между двумя исследуемыми группами разница составила 2,69 количества раз при  $t=2,21$  ( $p<0,05$ );
- по тесту «Наклон вперед из положения стоя на скамейке» - разница составила 2,33 см при  $t=2,33$  ( $p<0,05$ );
- по тесту «Бег 30 метров» - разница составила 0,42 сек при  $t=2,09$  ( $p<0,05$ );
- по тесту «Бег 300 метров» - разница составила 1,68 сек при  $t=2,57$  ( $p<0,05$ );
- по тесту «Бег без мяча» - разница составила 0,89 сек при  $t=2,11$  ( $p<0,05$ ).

Таблица 2 – Средние показатели уровня развития двигательных качеств у мальчиков ЭГ и КГ 8-10 лет после проведения педагогического эксперимента

| № п/п | Тестовые задания                                 |   | ЭГ     | КГ     | разница в ед. | t    | p     |
|-------|--|---|--------|--------|---------------|------|-------|
| 1.    | Прыжок в длину с места (см)                      | X | 167,29 | 161,23 | 6,06          | 2,37 | <0,05 |
|       |  | σ | 5,12   | 5,01   |               |      |       |
| 2.    | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)         | X | 5,87   | 3,18   | 2,69          | 2,21 | <0,05 |
|       |  | σ | 1,27   | 1,42   |               |      |       |
| 3.    | Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см) | X | 7,72   | 5,39   | 2,33          | 2,33 | <0,05 |
|       |  | σ | 3,01   | 2,12   |               |      |       |
| 4.    | Бег 30 м (сек)                                   | X | 5,50   | 5,92   | 0,42          | 2,09 | <0,05 |
|       |  | σ | 0,13   | 0,17   |               |      |       |
| 5.    | Бег 300м с высокого старта (сек).                | X | 57,39  | 59,07  | 1,68          | 2,57 | <0,05 |
|       |  | σ | 1,85   | 1,63   |               |      |       |
| 6.    | Бег без мяча, сек                                | X | 13,42  | 14,31  | 0,89          | 2,11 | <0,05 |
|       |  | σ | 0,22   | 0,24   |               |      |       |

Примечание: X – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; p – степень достоверности; t – критерий Стьюдента; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа

В следующей таблице 3 приводится сравнение результатов исследования до и после проведения педагогического эксперимента в ЭГ и КГ.

Таблица 3 – Изменение средних показателей (прирост) двигательных качеств у мальчиков 8-10 лет в ходе проведения педагогического эксперимента

| ТЕСТЫ   |          | ЭГ     |        | t | КГ     |        | t |
|---|----------|--------|--------|---|--------|--------|---|
|   |          | до     | после  |   | до     | после  |   |
| Прыжок в длину с места (см)   | X        | 144,93 | 167,29 |   | 145,29 | 161,23 |   |
|   | $\sigma$ | 4,15   | 5,12   |   | 4,31   | 5,01   |   |
| разница в см  |          |        |        |   |        |        |   |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз)  | X        | 2,25   | 5,87   |   | 2,37   | 3,18   |   |
|   | $\sigma$ | 1,09   | 1,27   |   | 1,44   | 1,42   |   |
| разница в кол-ве раз  |          |        |        |   |        |        |   |
| Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)  | X        | 3,48   | 7,72   |   | 3,15   | 5,39   |   |
|   | $\sigma$ | 2,12   | 3,01   |   | 1,72   | 2,12   |   |
| разница в см  |          |        |        |   | 2,24   |        |   |
| Бег 30 м (сек)  | X        | 6,23   | 5,5    |   | 6,18   | 5,92   |   |
|   | $\sigma$ | 0,23   | 0,13   |   | 0,21   | 0,17   |   |
| разница в сек   |          |        |        |   |        |        |   |
| Бег 300м с высокого старта (сек).   | X        | 63,12  | 57,39  |   | 62,34  | 59,07  |   |
|   | $\sigma$ | 3,27   | 1,85   |   | 3,18   | 1,63   |   |
| разница в сек   |          |        |        |   |        |        |   |
| Бег без мяча, (сек).  | X        | 15,79  | 13,42  |   | 15,53  | 14,31  |   |
|   | $\sigma$ | 0,33   | 0,22   |   | 0,3    | 0,24   |   |
| разница в сек   |          |        |        |   |        |        |   |
| Примечание: X – среднее арифметическое; $\sigma$ – среднее квадратическое отклонение; p – степень достоверности; t – критерий Стьюдента; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа |          |        |        |   |        |        |   |

Сравнительная характеристика данных показала, что у мальчиков младшего школьного возраста ЭГ результатов по тесту «Прыжок в длину с места» прирост составил 22,36 см ( $t=6,29$ ,  $p<0,05$ ), а у мальчиков КГ, соответственно, 15,94 см ( $t=4,37$ ,  $p<0,05$ ); по тесту «Подтягивание на перекладине» у ЭГ прирост составил 3,62 количества раз ( $t=3,02$ ,  $p<0,05$ ), а у КГ – 0,81 количества раз ( $t=1,14$ ,  $p>0,05$ ); по тесту «Наклон вперед из положения стоя на скамейке» у ЭГ прирост составил 4,24 см ( $t=3,86$ ,  $p<0,05$ ), а у КГ – 2,24 см ( $t=2,28$ ,  $p<0,05$ ); по тесту «Бег 30 метров» у ЭГ прирост составил 0,73 сек ( $t=2,25$ ,  $p<0,05$ ), а у КГ – 0,26 сек ( $t=0,57$ ,  $p>0,05$ ); по тесту «Бег 300м с высокого старта» у ЭГ прирост составил 5,73 сек ( $t=3,79$ ,  $p<0,05$ ), у КГ, соответственно,

3,27 сек ( $t=2,19$ ,  $p<0,05$ ); по тесту «Бег без мяча» у ЭГ прирост составил 2,37 сек ( $t=2,91$ ,  $p<0,05$ ), а у КГ – 1,22 сек ( $t=2,12$ ,  $p<0,05$ ).

На рисунках 7-12 наглядно можно увидеть изменение средних показателей (прирост) двигательных качеств у мальчиков 8-10 лет в ходе проведения педагогического эксперимента.



Рисунок 7 - Изменение средних показателей (прирост) взрывной силы по тесту «Прыжок в длину с места» у мальчиков 8-10 лет в ходе проведения педагогического эксперимента

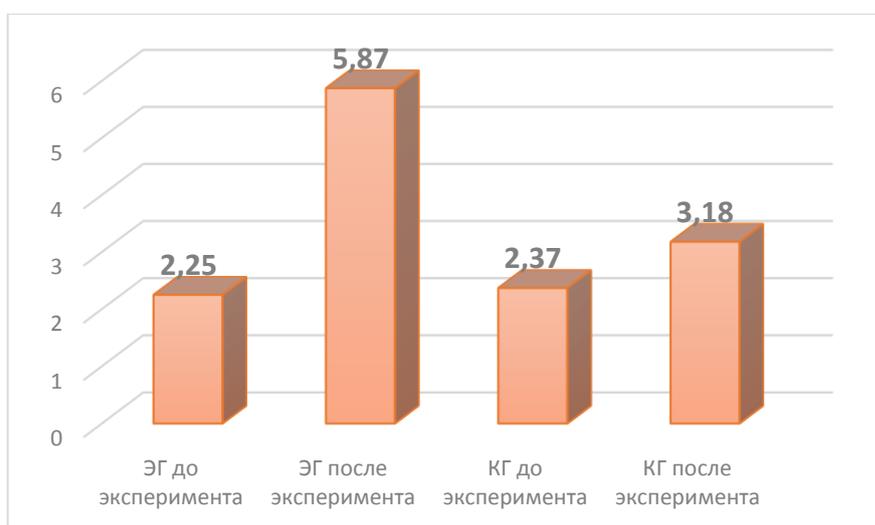


Рисунок 8 - Изменение средних показателей (прирост) силы по тесту «Подтягивание на перекладине» у мальчиков 8-10 лет в ходе проведения педагогического эксперимента



Рисунок 9 - Изменение средних показателей (прирост) гибкости по тесту «Наклон вперед из положения стоя на скамейке» у мальчиков 8-10 лет в ходе проведения педагогического эксперимента



Рисунок 10 - Изменение средних показателей (прирост) быстроты по тесту «Бег 30 метров» у мальчиков 8-10 лет в ходе проведения педагогического эксперимента



Рисунок 11 - Изменение средних показателей (прирост) скоростной выносливости по тесту «Бег 300 метров» у мальчиков 8-10 лет в ходе проведения педагогического эксперимента



Рисунок 12 - Изменение средних показателей (прирост) ловкости по тесту «Бег без мяча» у мальчиков 8-10 лет в ходе проведения педагогического эксперимента

#### Выводы по главе

Таким образом, в ходе исследовательской работы мы увидели, что более углубленное изучение футбола в педагогическом и учебно-тренировочном процессе физического воспитания способствовали улучшению развития двигательных качеств у мальчиков 8-10 лет экспериментальной группы.

## Заключение

В результате проведенного исследования нами было сделано несколько выводов:

- До начала проведения педагогического эксперимента определили исходный уровень развития двигательных качеств. В итоге сравнительная характеристика данных не выявила достоверных различий ( $p > 0,05$ ) в пользу экспериментальной или контрольной группы мальчиков. Соответственно две группы мальчиков имели одинаковый уровень развития двигательных качеств.
- Организовали проведение учебно-тренировочных занятий по футболу для мальчиков 8-10 лет экспериментальной группы. Они проводились три раза в неделю по 2 часа во внеучебное время в лицее. Экспериментальной группе предлагались теоретические знания: о значении занятий футболом; о соблюдении режима дня, занимающимися физической культурой и спортом; о здоровье и здоровом образе жизни; о правилах спортивной игры в футбол; о технических и тактических приёмах игры в футбол; о правилах техники безопасности на учебных и учебно-тренировочных занятиях футболом и др. Также на учебно-тренировочных занятиях происходило обучение и совершенствование технических и тактических приемов игры в футбол, большое внимание уделялось общей и специальной физической подготовке для развития двигательных качеств.
- После проведения педагогического эксперимента выявили, что у мальчиков экспериментальной группы достоверно выше результаты ( $p < 0,05$ ), характеризующие уровень развития двигательных качеств по отношению к мальчикам контрольной группы по следующим тестам: «Прыжок в длину с места», «Подтягивание на перекладине», «Наклон вперед из положения стоя на скамейке», «Бег 300м с высокого старта», «Бег 30 метров». «Бег без мяча».

- Достоверный прирост по всем проводимым тестам выявили у мальчиков ЭГ. У мальчиков КГ достоверный прирост выявили практически по всем по тестам, кроме таких как «Подтягивание на перекладине» и «Бег 30 метров». Однако наибольший прирост наблюдался у мальчиков экспериментальной группы.
- Доказали эффективность организации в педагогическом и учебно-тренировочном процессе физического воспитания углубленного изучения футбола на улучшение развития двигательных качеств у мальчиков 8-10 лет экспериментальной группы.

Таким образом мы подтвердили гипотезу исследования, что углубленное изучение футбола способствует развитию двигательных качеств у мальчиков 8-10 лет. В связи с этим рекомендуется использование данного физкультурно-спортивного вида учителями, преподавателями, тренерами в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.

## Список используемой литературы

1. Баёва, Н. А. Анатомия и физиология детей школьного возраста: учебное пособие / Н. А. Баёва, О. В. Погадаева. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. – 56с.
2. Батюта, М.Б. Возрастная психология: учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. - Москва: Логос, 2013. - 306 с.
3. Бишопс, К. Единоборство в футболе / К. Бишопс, Х. В. Герард. - Москва: Человек, Terra-Спорт, 2003. - 168 с.
4. Борисова, В. В. Теория и методика физической культуры: курс лекций: учебно-методическое пособие / В. В. Борисова, Л. В. Руднева. - Тула: Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2021. - 244 с
5. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых / Х. Вайн; перевод А. Л. Марескотти, В. Б. Серовский. - Москва: Человек, Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2004. - 244 с.
6. Возрастная анатомия человека [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.М. Железнов, Г.А. Попов, О.В. Ульянов, И.М. Яхина. - Электрон. текстовые данные. - Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. - 96 с.
7. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. - Электрон. текстовые данные. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. - 398 с.
8. Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г. Н. Германов. — Воронеж : Элист, 2017. — 303 с. — ISBN 978-5-87172-082-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/52019.html>

9. Голомазов, С. В. Футбол. Структура двигательной и психомоторной деятельности вратарей в игре : методические разработки для тренеров / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. — Москва : ТВТ Дивизион, 2013. — 24 с. — ISBN 978-5-98724-159-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/20745.html>
10. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие / Губа В.П., Пресняков В. - Москва: Человек, 2015. - 288 с.
11. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. - Москва: Издательство «Спорт», 2020. - 720 с.
12. Губа, В. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В. Губа, А. Скрипко, А. Стула. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 168 с.
13. Дрокова, С.В. Возрастная психология: учебное пособие для студентов-иностранцев / С.В. Дрокова. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 69 с.
14. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 5-е изд. стереотип. – М. : Спорт, 2020 – 200 с. : ил
15. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры / М.Ф. Иваницкий; под редакцией Б.А. Никитюк, А.А. Гладышева, Ф.В. Судзиловский. - 14-е изд. - Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018. - 624 с.
16. Иссурин, В.Б. Координационные способности спортсменов / В.Б. Иссурин, В.И. Лях; перевод И.В. Шаробайко. - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 208 с.
17. Крысанкин, И. В. Воспитание скоростно-силовых качеств у студентов средствами футбола : учебно–методическое пособие к практическим занятиям / И. В. Крысанкин. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2019. — 51 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный

ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115926.html>  
(дата обращения: 18.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

18. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет): организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе / А.А. Кузнецов; под редакцией В.В. Радионов. - Москва: Человек, Олимпия, 2007. - 112 с.

19. Левченко, Е.С. Футбол: учебное пособие / Е.С. Левченко. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. - 159 с.

20. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с.

21. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев — «Спорт», 2019. – 231 с.

22. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л.П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html>

23. Никитушкин В.Г. Теория и методика детско-юношеского спорта. Учебник для вузов. – М.: Спорт, 2021. – 328 с

24. Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / В. Г. Никитушкин, Г. Н. Германов, Р. И. Купчинов. — Воронеж : Элист, 2016. — 507 с. — ISBN 978-5-87172-083-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/52018.html>

25. Онищук О. Н. Развитие двигательных способностей студентов: учебно-методическое пособие / сост. О. Н. Онищук, М. М. Круталевич, И. П. Аверина и др. - Минск: ИВЦ Минфина, 2018. - 97 с.

26. Осипов, С.В. Футбол. История, теория и методика обучения: учебное пособие / С.В. Осипов, Е.В. Мудриевская. - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. - 90 с.
27. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. — ISBN 978-5-907225-93-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119191.html>
28. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре: учебное пособие / В. А. Гриднев, Е. В. Щигорева, Е. В. Голякова [и др.]. - Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. - 79 с.
29. Развитие физических качеств в игровых видах спорта: учебное пособие / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, В. М. Щукин [и др.]. - Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2019. - 125 с. - ISBN 978-5-528-00330-6. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/107425.html>
30. Ральф, Майер. Силовые тренировки в футболе / Майер Ральф. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 128 с.
31. Сапин, М. Р. Анатомия человека [Текст] / М.Р. Сапин, Э.В. Швецов. // –Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 368 с.
32. Сизова Н.Н., Исмагилова Ю.Д. Анализ состояния здоровья современных школьников // Международный научно-исследовательский журнал, №5-3 (95), 2020. С.133-137
33. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - 10-е изд. - Москва: Издательство «Спорт», 2022. - 624 с.
34. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2019 - 322 с.

35. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с
36. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.] ; под ред. Ю.Д. Железняка. — 8-е изд., перераб. — М.: Издательский центр «Академия», 2013 —464 с. — (Сер. Бакалавриат).
37. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков, М.С. Полишкис [и др.]; под редакцией В.П. Губа. - 2-е изд. - Москва: Издательство «Спорт», 2018. - 624 с.
38. Тулякова, О.В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков: учебное пособие / О.В. Тулякова. - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. - 140 с.
39. ФГОС Начальное общее образование Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 11.12.2020) Зарегистрировано в Минюсте России 22 декабря 2009 г. N 15785
40. Футбол: программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / В.П. Губа, А.В. Антипов, В.А. Блинов [и др.]; под редакцией В.П. Губа. - Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2015. - 208 с.
41. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: [Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2014. - 480 с.
42. Шамонин, А.В. Футбол: методика проведения занятий. Учебно-методическое пособие / А.В. Шамонин. - Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 128 с.